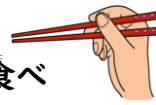




よていこんだてだより

今月の給食目標
正しい箸の持ち方で食べよう



令和6年8.9月
今庄給食センター

日付	行事食等	予定献立 (アンダーラインはカミカミ給食)	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(からだの調子を整える)		栄養価
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
30金	始業式 給食開始	ナン 牛乳 夏野菜のキーマカレー マカロニサラダ 冷凍みかん やさいの日	とりひきにく だいず	牛乳	ナン マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ	トマト なす みかん ピーマン きゅうり コーン	エネルギー 677 和カロリ たんぱく質 24.1 g 脂質 27.1 g 炭水化物 85.2 g 食塩相当量 2.7 g
2月	9月1日 防災の日 	金平ごはん 牛乳 とりなら鍋 ヨーグルト	ぶたにく とりにく ちゅうあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら	ごぼう にんにく にら ほししいたけ グリーンピース	にんにく キャベツ だいこん	エネルギー 652 和カロリ たんぱく質 25.5 g 脂質 17.8 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 2.2 g
3火		打ち豆チャーハン 牛乳 野菜みそラーメン ブルーベリーゼリー	うちまめ とりにく ぶたにく みそ	牛乳	こめ ちゅうかめん ゼリー	ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ ピーマン しょうが	キャベツ もやし ねぎ ほうれんそう	エネルギー 656 和カロリ たんぱく質 26 g 脂質 17.3 g 炭水化物 94 g 食塩相当量 1.1 g
4水	防災・非常食を 意識した献立	ツナと野菜のカラフル丼 牛乳 ストック食材のみそ汁 さつま芋スティック	ツナ みそ	牛乳	こめ ふ ビーフン さつま芋		しょうが キャベツ きりぼしだいこん こまつな にんじん	かぶ かぶのは たまねぎ ほししいたけ	エネルギー 602 和カロリ たんぱく質 21.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 87.3 g 食塩相当量 2.1 g
5木		味付けコッペパン 牛乳 うさぎ型ハンバーグ スパゲティナポリタン 野菜のみそスープ	ハンバーグ ウインナー うすあげ みそ	牛乳	パン スパゲティ さとう	バター	たまねぎ もやし にんじん ごぼう	かぼちゃ にんにく キャベツ グリーンピース	エネルギー 635 和カロリ たんぱく質 27 g 脂質 21.1 g 炭水化物 81.7 g 食塩相当量 2.9 g
6金	黒豆の日	ごはん 牛乳 麻婆はるさめ ワントンスープ カミカミくろまめ	とうふ ぶたひきにく こおりどうふ みそ くろまめ	牛乳	こめ はるさめ ワントンのかわ さとう	オリーブオイル ごまあぶら	はくさい ほうれんそう もやし にんにく しょうが なす たまねぎ ねぎ	ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ	エネルギー 631 和カロリ たんぱく質 22.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 91 g 食塩相当量 1.8 g
9月		ごはん 牛乳 とり肉のからあげ 切り干し大根の炒め煮 豚汁	ぶたにく とりにく みそ うすあげ	牛乳	こめ じゃがいも さとう てんぷん	なたねあぶら	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ	にんにく きりぼしだいこん こまつな しょうが	エネルギー 695 和カロリ たんぱく質 25.9 g 脂質 25.9 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 2 g
10火	アイアン給食	大豆入りゆかりごはん 牛乳 ぶた肉とじゃが芋の煮物 青菜のみそ汁	だいず ちゅうあげ みそ とりにく こおりどうふ うずらのたまご	牛乳 こんぶ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	もやし しょうが キャベツ たまねぎ しらたき こまつな えだまめ	しょうが たまねぎ にんにく えだまめ	エネルギー 636 和カロリ たんぱく質 28.9 g 脂質 21.2 g 炭水化物 79.6 g 食塩相当量 2.2 g
11水		ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ こんぶ入り五目にまめ なめこ汁	ちゅうあげ みそ だいず こおりどうふ	牛乳	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら	かぼちゃ たまねぎ もやし ねぎ	こんにやく さやいんげん なめこ	エネルギー 645 和カロリ たんぱく質 21.6 g 脂質 20.8 g 炭水化物 90.4 g 食塩相当量 1.8 g
12木		ごはん 牛乳 県産ブリのカレーフライ 大豆のさっぱり和え 五目みそ汁	ぶたにく とうふ ブリ だいず みそ	牛乳	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら	もやし だいこん にんじん きゅうり	はくさい ねぎ キャベツ	エネルギー 657 和カロリ たんぱく質 27.2 g 脂質 23 g 炭水化物 80.8 g 食塩相当量 1.7 g
13金	17日 十五夜 にちなんだ献立	里芋とチーズのまぜごはん 牛乳 ゼリー きゅうりの香り漬け 中華コーンスープ	ベーコン とうふ うちまめ とりひきにく	牛乳 チーズ	こめ さとう さといも ゼリー はるさめ てんぷん	ごま ごまあぶら	グリーンピース ホールコーン クリームコーン たまねぎ	にんじん にら きゅうり	エネルギー 666 和カロリ たんぱく質 21.2 g 脂質 21.3 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 2.4 g
17火		ごはん 牛乳 すきやき煮 小松菜のみそ汁 パリッシュ(小魚)	ぶたにく こおりどうふ うすあげ みそ	牛乳 にぼし	こめ じゃがいも さとう		たまねぎ しらたき にんじん ねぎ	こまつな もやし	エネルギー 605 和カロリ たんぱく質 28.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 83.5 g 食塩相当量 2.5 g
18水	山海里ふるさと 給食	ごはん 牛乳 県産アジの磯辺フライ 野菜のごまあえ 打ち豆汁 まごわやさしい	うちまめ みそ アジ	牛乳 あおりの 	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのき キャベツ	ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	エネルギー 613 和カロリ たんぱく質 24.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 87.9 g 食塩相当量 1.9 g
19木		ごはん 牛乳 野菜と揚げのそぼろ炒め 五目煮込みうどん 日向夏ゼリー	とりにく だいず みそ ぶたひきにく ちゅうあげ	牛乳	こめ うどん さとう ゼリー	なたねあぶら	にんじん ほうれんそう ほししいたけ しょうが	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ ピーマン	エネルギー 658 和カロリ たんぱく質 25.9 g 脂質 18 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 1.9 g
20金	お彼岸を意識した給食	萩ごはん 牛乳 切り干し大根の炒め煮 肉だんごのみそ汁 黒糖ビーンズ	にくだんご みそ ちゅうあげ だいず	牛乳	こめ くろまい さつま芋	ごまあぶら オリーブオイル	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん	もやし ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	エネルギー 626 和カロリ たんぱく質 23 g 脂質 19.7 g 炭水化物 88 g 食塩相当量 2.2 g
24火	15日 ひじきの 日にちなんだ献立 菌ッピー給食	ごはん 牛乳 ぶた肉とひじきの炒め煮 豆乳みそ汁	とりにく うすあげ みそ とうにゅう うずらのたまご	牛乳 ひじき 	こめ さとう	なたねあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ	ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	エネルギー 617 和カロリ たんぱく質 27.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 1.8 g
25水		ごはん 牛乳 県産サワラの塩麹焼き 春雨のごま酢あえ 野菜のみそ汁 チーズ	こおりどうふ みそ サワラ	牛乳 チーズ	こめ じゃがいも さとう はるさめ	ごま	しょうが だいこん にんじん キャベツ	もやし きゅうり コーン こまつな	エネルギー 618 和カロリ たんぱく質 26.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 82.8 g 食塩相当量 2.1 g
26木		ハヤシライス 牛乳 パリッシュ(小魚) フルーツドレッシングサラダ	ぶたにく だいず	牛乳 にぼし	こめ じゃがいも さとう	オリーブオイル	にんにく たまねぎ なす しめじ グリーンピース	キャベツ きゅうり みかんカン バイネレト グリーンピース	エネルギー 638 和カロリ たんぱく質 24.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 2 g
27金		ごはん 牛乳 県産シラの甘酢あんからめ わかめスープ ふりかけ	シラ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	こめ じゃがいも てんぷん さとう	なたねあぶら	もやし にんじん こまつな きくらげ	しょうが たまねぎ キャベツ	エネルギー 638 和カロリ たんぱく質 24.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 90.4 g 食塩相当量 2 g
30月	山梨県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 ぶた肉ときのこの炒めもの ほうとう風みそ汁 ぶどうゼリー	ぶたにく うすあげ うずらのたまご こおりどうふ	牛乳	こめ ふしめん ゼリー てんぷん	なたねあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ にんにく	しめじ エリンギ もやし キャベツ ピーマン	エネルギー 651 和カロリ たんぱく質 25.9 g 脂質 19.4 g 炭水化物 90.7 g 食塩相当量 2 g